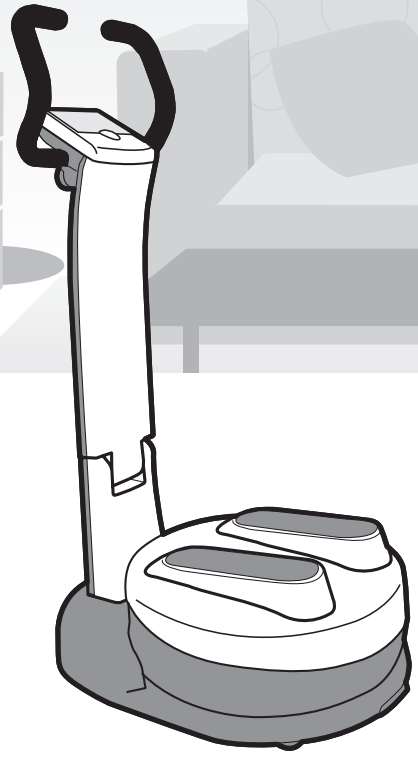
取扱説明書

SANYO

ホームリフレッシュマシン（家庭用）
品番 HRM-DS1



この商品を使用できるのは日本国内のみで、国外では使用できません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country.

このたびは、ホームリフレッシュマシンをお買い上げいただき、ありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくお使いください。
とくに**「安全上のご注意」**は必ずお読みください。
お読みになったあとは、いつでも取り出せるところに、保証書とともに大切に保管してください。

今日から楽しくエクササイズ

ツイストステップ運動

本機では、ステップが自動で上下し、回転部が左右に動くことにより、「ツイストステップ運動」を行うことができます。
本機に搭載されたセンサー自動コースは、運動の「強さ」が一定になるように運動スピードを自動調節※するもので、計画的な運動習慣づくりのお手伝いをします。

※自動調節は、付属の脈拍センサーを使用している場合に、測定された脈拍データに基づき行われます。

運動強度の単位　METs（メッツ）

本機では、運動の強さ（運動強度）を表す単位として、METs（メッツ）を使用しています。
イスに座って安静にしているときに消費する酸素量を1METsとし、運動などで消費する酸素量がその何倍に当たるかを表す単位です。

$$\text{METs} = \frac{\text{運動などで消費する酸素量}}{\text{イスに座って安静にしているときに消費する酸素量}}$$

（例）普通の速さで歩く 3METs、バドミントン 4.5METs、サッカー 7METs（→22ページ参照）

本機では、脈拍値や運動スピードからMETsやカロリー消費量を算出して表示します。センサー自動コースを使えば、コースごとに決められたMETsの値になるように、脈拍や個人設定の値に合わせて運動スピードが自動調節されるので、自分の目標に合った運動をすることができます。

ホームリフレッシュマシンでエクササイズ

毎日の生活にホームリフレッシュマシンでの運動を取り入れて、運動不足を解消しましょう。
屋内設置型ですので、雨の日でも運動ができます。
また、4人分の個人設定と運動結果を保存することができるので、ご家族で使い分けもできます。
自分の体力に合った運動コースを使って、健康づくりに役立ててください。

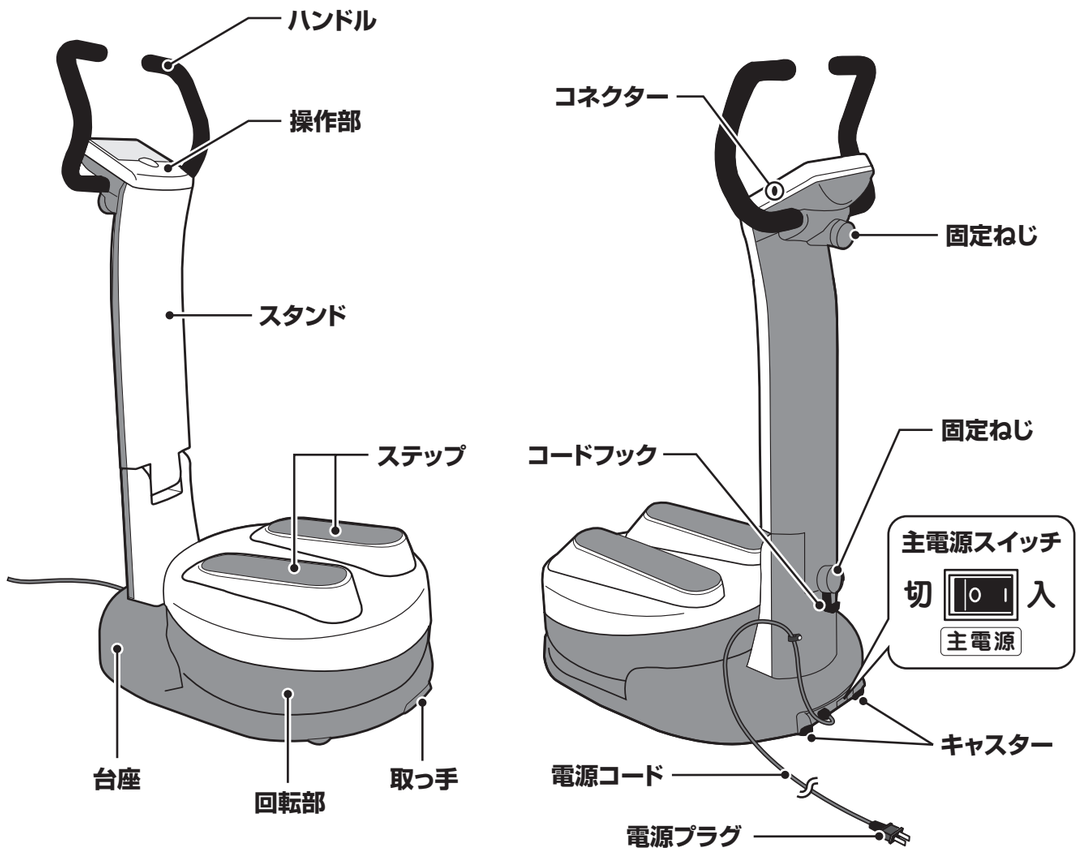
もくじ

今日から楽しくエクササイズ ―― 1
もくじ ―― 2
各部のなまえ ―― 3
安全上のご注意 ―― 5
設置のしかた ―― 9
運動前の準備 ―― 11
運動のしかた ―― 15
メモリー内容の確認と消去 ―― 17
使い終わったら ―― 18
お手入れのしかた ―― 18
故障かな？と思ったら ―― 19
別売品 ―― 20
めざそう！週に23エクササイズ ―― 21
仕様 ―― 裏表紙
保証とアフターサービス ―― 裏表紙

各部のなまえ

本体

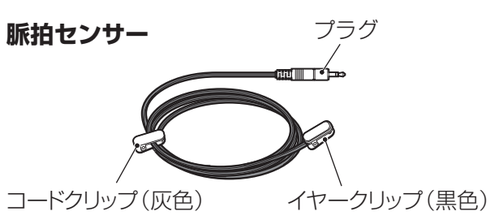
イラストは組み立て後のものです。



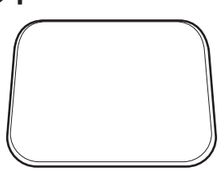
付属品

以下のものがそろっているか確認してください。

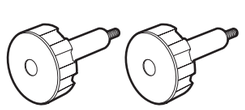
脈拍センサー



フロアマット

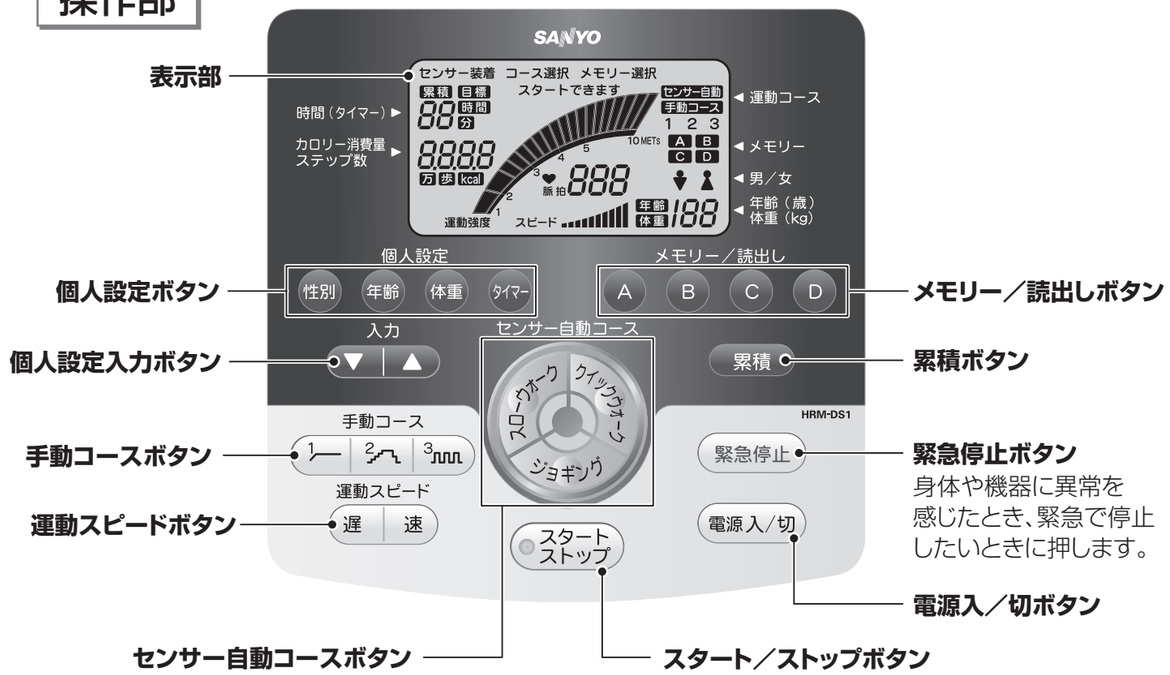


固定ねじ（2個）



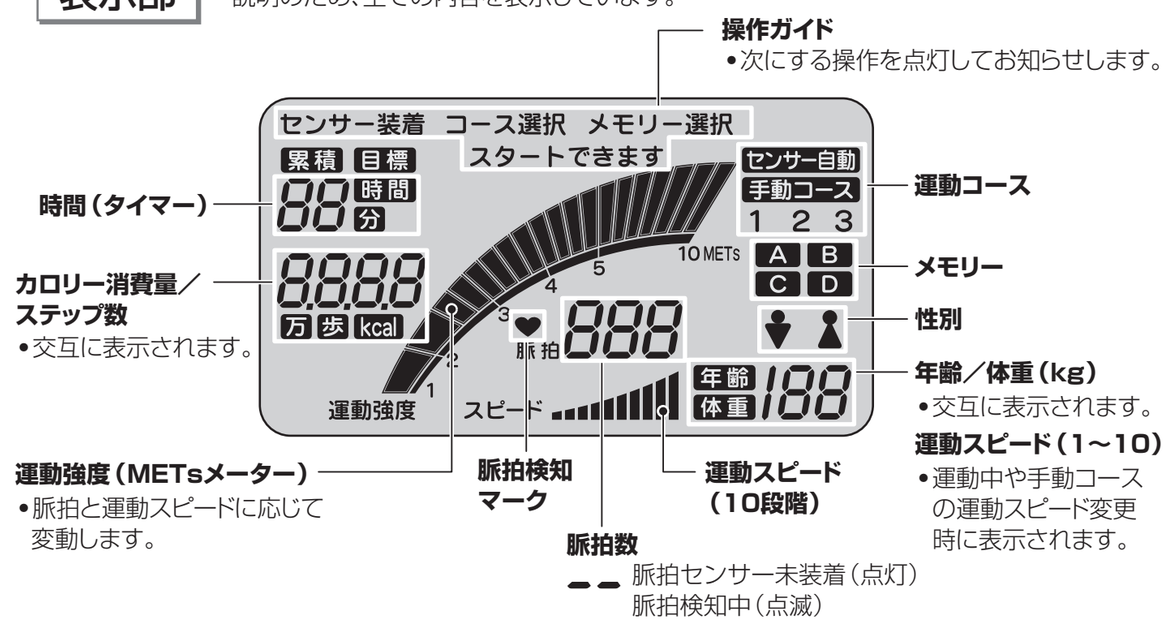
コードフック

操作部



表示部

説明のため、全ての内容を表示しています。



お知らせ

- 表示部（液晶部分）をこすったり、押さえたりすると、黒くなることがありますが、異常ではありません。しばらくすると元に戻ります。

安全上のご注意 必ずお守りください

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
お使いになる人や他の人々への危害や損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。
表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分し、説明しています。

⚠警告	「人が死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容です。	⚠注意	「人が損害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される」内容です。

■ 絵表示について

		<例>
⃠	の記号は、してはいけない「禁止」の内容です。	
●	の記号は、必ず実行していただく「強制」の内容です。	

⚠警告

事故やケガ・体調不良を防ぐために

必ず守る

医師の治療を受けているときや次のような人は必ず医師と相談の上、使用する

- ●ペースメーカーなど電磁障害の影響を受けやすい体内植込型医用電子機器を使用している人
- ●悪性しゅよう（腫瘍）のある人
- ●心臓や呼吸器に障害のある人
- ●変形性関節炎・リューマチ・痛風の人
- ●生理中の人や妊娠中または出産直後の人
- ●安静を必要とする人
- ●体温38℃以上（有熱期）の人
  例：急性炎症症状［けん（倦）怠感、悪寒、血圧変動など］の強い時期、衰弱しているとき
- ●骨粗しょう（鬆）症の人、せきつい（脊椎）の骨折、ねんざ（捻挫）、肉離れなど、急性［とう（疼）痛性］疾患の人
- ●静脈瘤など血管障害のある人
- ●メニエル病など三半規管の障害のある人
- ●糖尿病の人
- ●身体に異常を感じているとき

事故やケガ・体調不良を起こすことがあります。

使用中、めまいやはきけなど身体に異常を感じたときは、ただちに使用を中止する
また、運動後に身体の異常を感じたときは医師に相談する
そのまま使用を続けると思わぬ事故につながることがあります。

禁止

自分で意思表示や操作ができない人には使用させない
ケガをすることがあります。

子供だけで使わせない
本体の上や周囲で遊ばせたり、使用中に子供を近づけたりしない
ケガをすることがあります。

ステップ以外の製品の上に乗らない
事故やケガのおそれがあります。

事故やケガ・体調不良を防ぐために

禁止

医師から運動を禁じられている人には使用させない
事故やケガ・体調不良を起こすことがあります。

感電や火災を防ぐために

必ず守る

電源は交流100V専用コンセントを使用する
火災・感電の原因になります。

電源プラグについたほこりを定期的にふき取る
火災の原因になります。

禁止

電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたりしない
また、重いものを載せたり、挟み込んだり、他のものに巻きつけたりしない
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
感電・ショート・発火の原因になります。

分解禁止

改造をしない
修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない
火災・感電・ケガの原因になります。
修理はお買い上げの販売店またはお近くの「お客さまご相談窓口」（別紙）にご相談ください。

水ぬれ禁止

本体や操作部に水などをこぼさない
感電・ショート・発火の原因になります。

プラグを抜く

お手入れの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜く
また、ぬれた手で抜き差しをしない
感電やケガをすることがあります。

次ページへつづく

安全上のご注意（つづき） 必ずお守りください

⚠注意

事故やケガ・体調不良を防ぐために

必ず守る
体力に自信のない人やはじめて使用する人は、スローウォークコースを使用する
本体の動作に慣れずに
スピードの速いコースを使用すると
事故や体調不良を起こすことがあります。

固定ねじはハンドルやスタンドのがたつきがないよう、しっかり締め付ける
ケガや故障の原因になります。

ハンドルを持って乗り降りする
転倒によりケガをすることがあります。

禁止
疲労が激しいときや、酒を飲んでいるときは使用しない、
ケガや体調不良を起こすことがあります。

食前、食後の１時間は使用しない
体調不良を起こすことがあります。

台座の上やステップ以外の回転部の上に足を置いたり、物を置いたりしない
故障や転倒によるケガのおそれがあります。

禁止
ステップの片側に体重がかかる乗りかたはしない
またステップに座ったり、物を置かない
故障や転倒によるケガのおそれがあります。

運転中に乗り降りしない
転倒によりケガをすることがあります。

必要以上に身体を前後左右に傾けない
転倒によりケガをすることがあります。

体重が100kgを超える人は使用しない
故障や事故のおそれがあります。

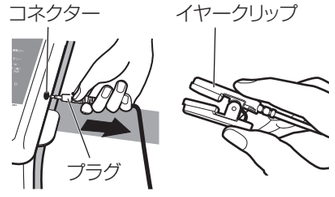
ツイストステップ運動以外の目的に使用しない
ケガや故障のおそれがあります。

接触禁止
回転部とステップのすき間および回転部と台座のすき間に手や足、物を入れない
ケガをすることがあります。

脈拍センサーについて

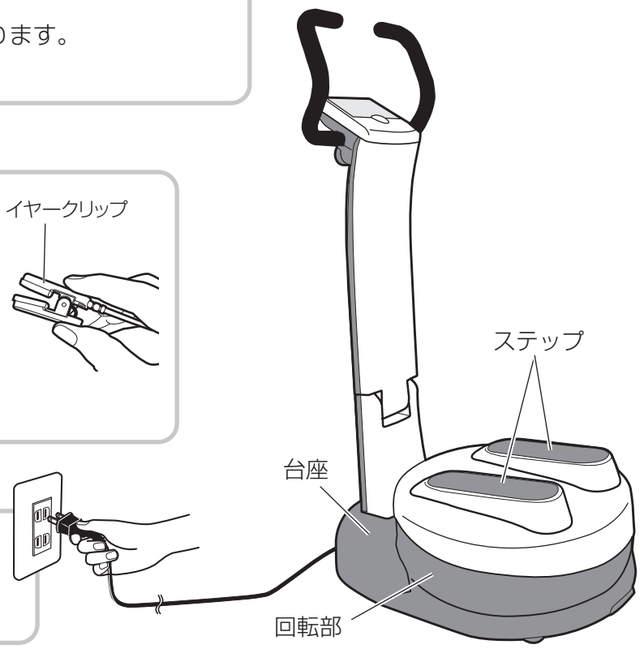
必ず守る
コードを持たずに先端のプラグを持って引き抜く
コードを持たずにクリップを開いて外す
感電・ショート・断線の原因になります。

禁止
付属の脈拍センサー以外のものをコネクターに差し込まない
付属の脈拍センサーを他の機器に取り付けない
故障の原因になります。



電源プラグについて

必ず守る
電源プラグは確実に最後まで差し込む
電源コードを持たずに先端の電源プラグを持って引き抜く
感電・ショート・発火・断線の原因になります。



設置場所について

必ず守る
床面の水平な場所に置いて使用する
不安定な場所では本体が転倒し、ケガをすることがあります。

禁止
本製品は家庭用のため、学校やスポーツジム等、不特定多数の人が使う場所で使用しない
故障やケガのおそれがあります。

ホットカーペット等の暖房器具の上やストーブ等の熱源の近くで使用しない
火災の原因になります。

浴室などの湿気の多い場所で使用しない
感電の原因になります。

使用や保管にあたって

プラグを抜く
停電のときはすぐに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜く
復帰したときに、事故やケガのおそれがあります。

動かなくなったり異常のある場合は、すぐに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜く
感電・漏電・ショートによる火災の原因になります。

使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

必ず守る
次回の使用に支障がないようにお手入れし、湿気の少ない場所に保管する
ほこり･湿気がたまると、火災や感電･故障の原因になります。

長期間使用しなかった場合は、電源コードに異常がないことや正常かつ安全に作動することを使用前に確認する
事故やケガの原因になります。

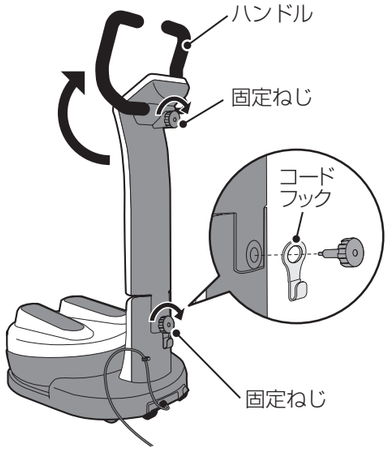
- テレビやラジオから1m以上離して使用してください。
  映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

設置のしかた

■組み立てる

1 スタンドを起こす

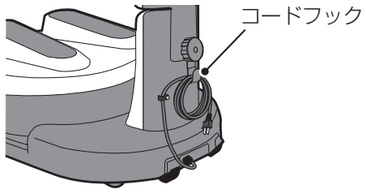
2 ハンドルを立て、付属の固定ねじとコードフックを取り付ける



- ハンドルやスタンドのがたつきがないように、固定ねじをしっかり締めてください。
- 安全のため、スタンドを折りたたんだ状態では電源が入りません。

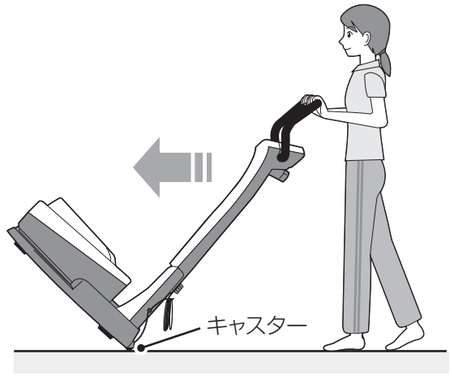
■移動する

1 コードフックに電源コードをかける



2 ハンドルを持ってステップ側を上げる

3 キャスターで移動する



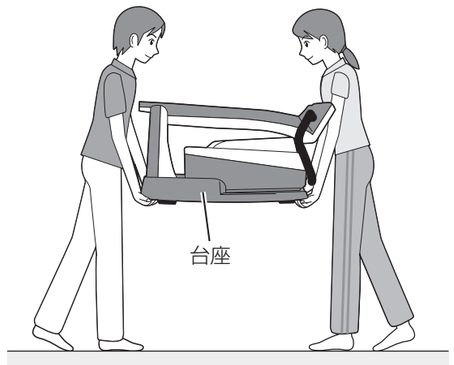
- 電源コードを踏まないように注意してください。
- 移動するときは、脈拍センサーをはずしてください。
- 移動後は、ゆっくり本体を下ろしてください。

スタンドを折りたたんだ状態での移動

※「組み立てる」と逆の順序で折りたたんでください。

本体下部の取っ手を持ち、キャスターで移動してください。

傷つきやすい床面や畳、コンクリートの上では、大人2人で台座を持って移動してください。



- 腰などを痛めないように、本体をゆっくり持ち上げて移動してください。
- 本体と床面との間に、指や電源コードをはさまないように注意してください。

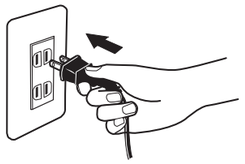
■置く

1 付属のフロアマットを敷き、その上に本体をのせる

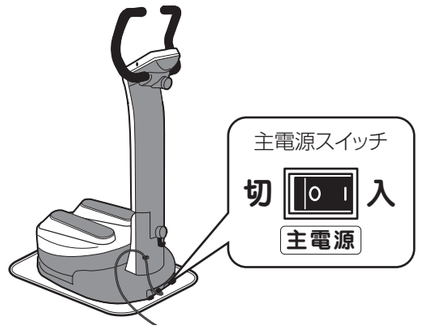
- 屋内の安定した水平な場所に置いてください。
- 床面の傷つき防止や運転中の音をやわらげるため、必ず付属のフロアマットを敷いてください。
- やわらかい床面や畳の上では、フロアマットを敷いても跡が残る場合がありますので、ご注意ください。

運動前の準備

1 電源プラグをコンセントに差し込む



2 主電源スイッチを「入」にする

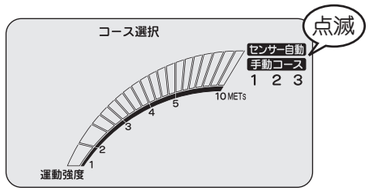


3 両手でハンドルを持って、ゆっくりステップに乗る

- 必ずハンドルを持って、乗り降りしてください。
- 裸足または屋内用運動靴をはいて乗ってください。靴下やストッキング・スリッパなどをはいて乗らないでください。

4 電源入/切 を押して電源を入れる

➡表示部が点灯します。
➡センサー自動コースボタンのランプが順に点滅します。



- コードフック側の固定ねじがしっかり締められていないと、電源が入りません。

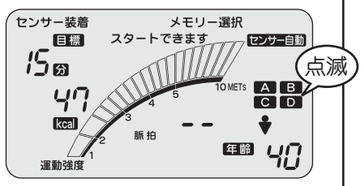
5 運動コースを選ぶ

センサー自動コース

スローウォーク / クイックウォーク / ジョギング のいずれかを押す

➡選択したコースのランプが点灯します。

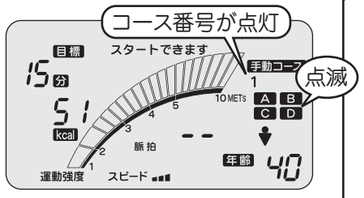
例）スローウォーク



手動コース

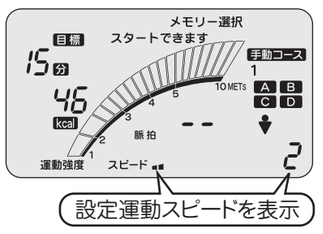
❶ 1 コンスタント / 2 アップ&ダウン / 3 インターバル のいずれかを押す

例）1 コンスタント



❷ 遅 / 速 で運動スピードを変える

例）スピード2



お知らせ

- 運動コースを決定後に、変更したいときは、再度 スローウォーク / クイックウォーク / ジョギング または 1 コンスタント / 2 アップ&ダウン / 3 インターバル を押してください。

センサー自動コース

指定の運動強度になるように、脈拍値と個人設定の値（性別／年齢／体重）に合わせて、運動スピードが自動調節されるコースです。3種類の運動コースが選べます。

コース	スローウォーク	クイックウォーク	ジョギング
内容	ゆっくり歩く程度の運動	速めに歩く程度の運動	ジョギング程度の運動
設定運動強度	3METs	4METs	5METs
運動スピード	設定運動強度になるように自動で調節		

本機で初めて運動するときや、体力に自信のない方は、スローウォークコースに設定し、本機の動作に体を慣らしてください。

手動コース

運動スピードを自分で設定できるコースです。運動中にもスピード調節できます。3種類の運動コースが選べます。

コース	1 コンスタント	2 アップ&ダウン	3 インターバル
内容	運動スピードが一定に保たれる	設定した運動スピードまで次第に速くなる ↓ 次第に遅くなるをくり返す	設定した運動スピードと運動スピード1を交互にくり返す
運動強度	運動スピードが遅いと運動強度が低く、速いと運動強度が高くなる（設定した運動スピードから計算された運動強度の目安を表示）		
運動スピード	10段階で変更（初期設定：スピード3）		

手動コース2・3では、設定運動スピードが最高運動スピードとなり、最低運動スピードは下表の通りとなります。

コース	2 アップ&ダウン					3 インターバル
設定運動スピード（最高運動スピード）	1～6	7	8	9	10	1～10
最低運動スピード	1	2	3	4	5	1

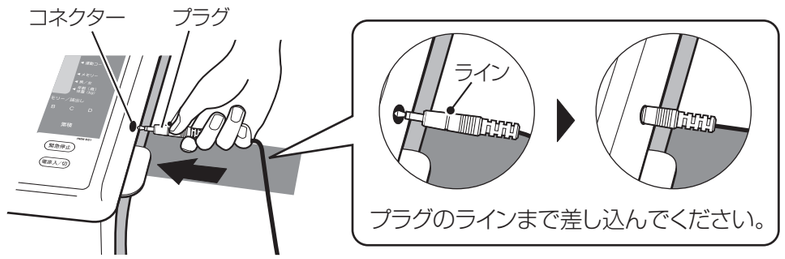
運動中に運動スピードを変更したときは、設定運動スピードを4秒間表示した後、現在の運動スピードを表示します。

次ページへつづく

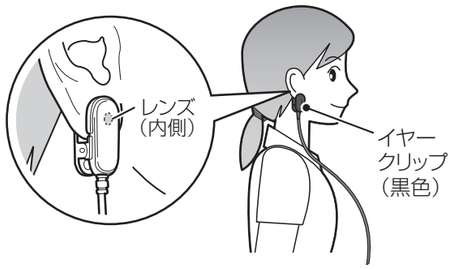
運動前の準備（つづき）

6 脈拍センサーを耳につける

① 脈拍センサーのプラグをコネクターに差し込む



② イヤークリップで耳たぶをはさむ



脈拍センサーのプラグがコネクターに差し込まれていない状態

装着後、脈拍を検知するまでは
➡♥と－ －が点滅します。

脈拍を正しく検知すると
➡脈拍に合わせて♥が点滅します。

脈拍を正しく計測するために

- 運動中にはずれないように、耳たぶにしっかり取り付けてください。
- 耳たぶが冷たいときは、脈拍が検知しにくくなります。耳たぶをもみ、血行をよくしてください。
- イヤークリップに髪をはさまないようにしてください。
- イヤリングなどをはずし、ピアスの穴は避けて取り付けてください。
- 直射日光が当たる場所や、ライトが点滅している場所で使用しないでください。
- 脈拍センサーを激しく動かさないでください。（頭やコードを振ったりしないでください。）

③ コードクリップでコードのたるみを調節し、衣服にとめる

コードが強く引っ張られたり、激しくゆれたりして、
イヤークリップがはずれない位置に調節してください。

コードクリップを衣服にとめずに使用すると、
脈拍を正しく測定できない場合があります。

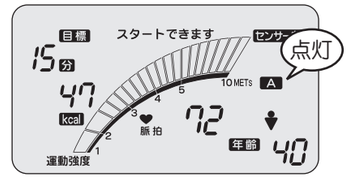
- 脈拍センサーは精密部品です。ていねいに取り扱ってください。
- コネクターには、付属の脈拍センサー以外のものを差し込まないでください。
- 付属の脈拍センサーを他の機器に取り付けないでください。
- 脈拍センサーは消耗品（保証対象外）です。傷んだときは、お近くのサンヨー商品販売店でお買い求めください。

個人設定と運動結果をA～Dの4名分保存できます。
保存しない場合は
▶手順7をしないで手順8へ

7 登録するメモリーを Ⓐ～Ⓓ から選んで押す

同じメモリー／読出しボタンをもう一度押すと、メモリーを選択していない状態に戻ります。

例）メモリーA

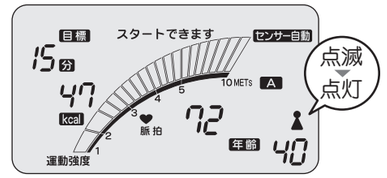


2回目以降の運動で個人設定の値を変更しない場合は
▶15ページ「運動のしかた」へ

8 個人設定を入力する

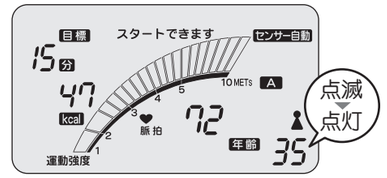
① 性別 を押してから ▼｜▲ で性別を選ぶ（♂男性／♀女性）

例）女性



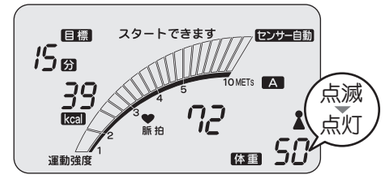
② 年齢 を押してから ▼｜▲ で年齢を設定する（12～80歳）

例）35歳



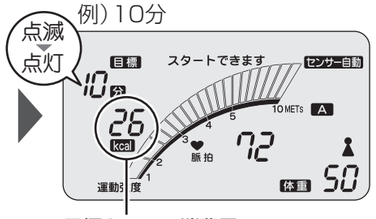
③ 体重 を押してから ▼｜▲ で体重を設定する（10～100kg）

例）50kg



④ タイマー を押してから ▼｜▲ で運動時間を設定する（1～30分）

例）10分



目標カロリー消費量

お知らせ

- 個人設定を入力しない場合は、初期設定値（男性／40歳／60kg／15分）での運動になります。
- 個人設定の入力時は、各ボタンを押した後に4秒経過すると、入力中の値が点滅から点灯に変わり、内容が確定します。また、入力中に他の個人設定ボタンを押したときも、入力中の値が確定します。
- 入力を間違えたときは、性別 年齢 体重 タイマー のうち変更したいボタンを押して、▼｜▲ で再入力してください。
- 目標カロリー消費量は、各運動コースのMETs値と体重・運動時間から計算した目安の値です。運動後に表示されるカロリー消費量とは異なる場合があります。

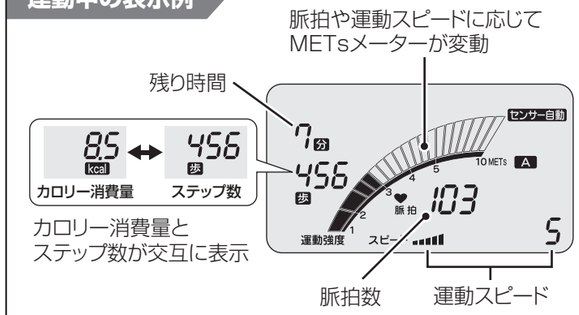
次ページへつづく

運動のしかた

1 スタート/ストップ を押して運動を始める

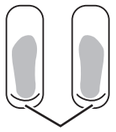
ステップの動きに合わせて足踏みをします。

運動中の表示例



足の位置

通常は、ステップの突起部にかかとをつけてください。
運動がきつく感じられる場合は、足の位置を前にしてください。



一時停止するときは

スタート/ストップ を押す

➡ステップがゆっくり動いて、左右の高さがそろい停止します。

- 5分以内に、もう一度 スタート/ストップ を押すと、運動を再開します。（→20ページ参照）

運動を途中でやめるときは

電源入/切 を押す

➡ステップがゆっくり動いて、左右の高さがそろい停止し、表示部が消灯します。

緊急停止するときは

緊急停止 を押す

➡ただちに運動が停止し、表示部が消灯します。運動スピードが速い場合は、急に停止しますのでご注意ください。

- 運動を再開するときは、電源入/切 を押し、設定操作からやり直してください。

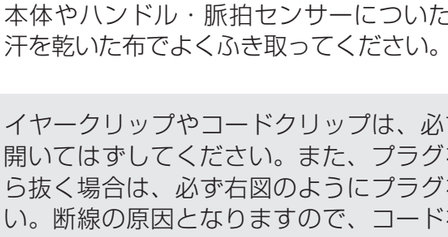
お知らせ

- 運動中に表示される運動強度は、脈拍・運動スピード・個人設定の値から算出されます。脈拍センサーをつけていないときは、運動スピードのみで運動強度を算出し表示しますが、脈拍上昇による警告機能（→16ページ）は、はたらきません。また、脈拍センサーをつけていなくても、振動等により脈拍が表示される場合があります。
- 運動の途中で、クイック/ショップ や 1 2 3 を押して運動コースを変更したり、タイマー と ▼ ▲ を押して、残りの運動時間を運動開始からの合計が約30分になるまで変更することができます。

2 残り時間が0になると、ブザー音が鳴り、ステップがゆっくり動いて左右の高さがそろい停止します

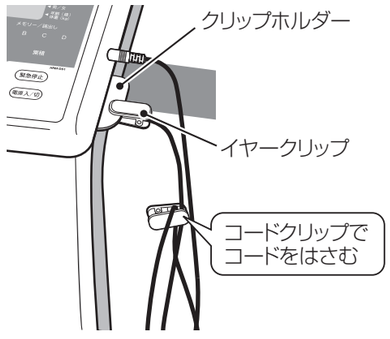
➡カロリー消費量とステップ数が交互に5分間表示されます。表示を消灯させる場合は、電源入/切 を押してください。

➡個人設定と運動結果（運動時間／カロリー消費量／ステップ数）が選択したメモリーに保存されます。（タイマー以外で停止した場合も保存されます。）



3 脈拍センサーをはずす

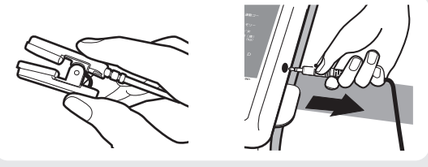
イヤークリップをクリップホルダーにはさみます。



4 ハンドルを持ってゆっくり降りる

本体やハンドル・脈拍センサーについた汗を乾いた布でよくふき取ってください。

- イヤークリップやコードクリップは、必ず右図のように開いてはずしてください。また、プラグをコネクターから抜く場合は、必ず右図のようにプラグを持ってください。断線の原因となりますので、コードを引っ張ってはずさないでください。



脈拍上昇による警告機能

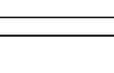
本機では、運動中に脈拍が大きく上昇した場合を考慮して、より安全に運動ができる脈拍値を「上限脈拍値」として、年齢ごとに設定しています。

■本機での上限脈拍値

一般的な最高脈拍値（220−年齢）の90%

例）40歳の場合

（220−40）×0.9＝162



■上限脈拍値を超えたときは

事故や体調不良防止のため、ブザー音が鳴り警告します。ただちに、運動をやめてください。

以下のことをご確認いただき、それでも脈拍上昇によりブザー音が鳴る場合は、本機の使用をやめて、医師の診断を受けてください。

原因	対処のしかた
運動スピードをかなり速く設定した	ご自分の体力に合った設定にしてください。
疲労などの体調不良	平常時の体調にもどってから運動してください。
脈拍が正しく測定されていない	脈拍センサーの装着を確認してください。（→13ページ）
年齢を高く設定した	正しいご自分の年齢を入力してください。

メモリー内容の確認と消去

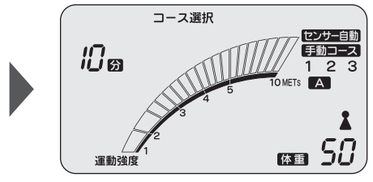
メモリーボタンを押して運動したときの個人設定や運動結果は、電源プラグをコンセントから抜いても保存されています。

■ 運動結果の累計を表示する

1 電源 入/切 **を押す**

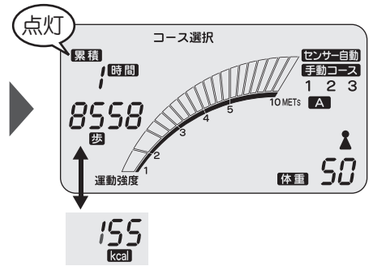
2 確認したいメモリーのボタン（ A ～ D ）を押す

➡選択したメモリーに保存された個人設定の内容が表示されます。
個人設定の内容を変更するときは、14ページの手順 **8** をご参照ください。



3 累積 **を押す**

➡選択したメモリーの運動結果（運動時間／カロリー消費量／ステップ数）の累計が表示されます。



■ 保存された内容を消去する

1 電源 入/切 **を押す**

2 消去したいメモリーのボタン（ A ～ D ）を押す

3 消去したいメモリーのボタン（ A ～ D ）を3秒以上押す

➡ブザー音（ピー）が鳴り、保存されていた内容が消去されます。

お知らせ

- 運動中や運動の一時停止中は、メモリーの内容を消去できません。
- 運動中や運動後の結果表示中に 累積 を押して、運動結果の累計を表示することもできます。もう一度 累積 を押すと、１回分の運動結果が表示されます。

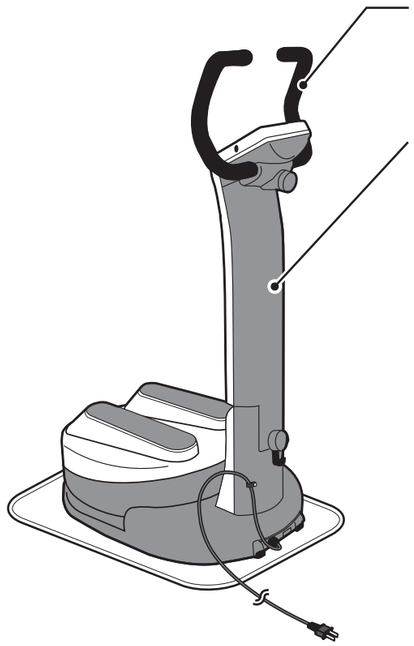
使い終わったら

1 主電源スイッチを「切」にし、電源プラグをコンセントから抜く

- 直射日光が長時間当たる場所や、浴室などの湿気の高い場所、ストーブなどの近くで高温になる場所には保管しないでください。

お手入れのしかた

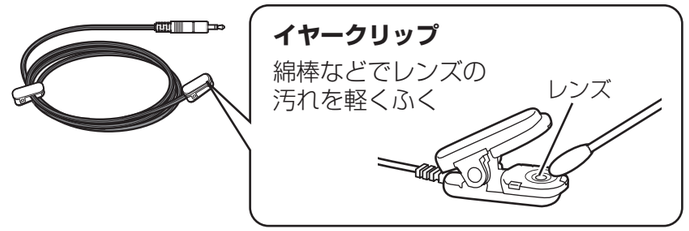
お手入れの前には主電源スイッチを「切」にし、電源プラグをコンセントから抜いてください。



ハンドル
乾いた布で汚れをふき取る

本体
薄めた台所用中性洗剤をやわらかい布に含ませ、よくしぼってからふく
↓
水を含ませた布で、よくしぼってからふく
↓
からぶき

脈拍センサー
乾いた布で汚れをふき取る



- お手入れには、ベンジン・シンナー・アルカリ性洗剤・漂白剤などは使用しないでください。変色・変形・割れの原因になります。

故障かな？と思ったら

以下の点検をしていただき、それでもなお異常があるときは事故防止のため使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

ご家庭での修理は危険ですからおやめください。

こんな場合	調べるところ	対処のしかた	参照ページ
電源入／切ボタンを押しても表示部に何も表示されない	• 電源プラグがコンセントにしっかり差し込まれていますか？	• 電源プラグをコンセントに差し込んでください。	11
	• 主電源スイッチが「入」になっていますか？	• 主電源スイッチを「入」にしてください。	11
	• スタンドを起こしていますか？ • スタンドの固定ねじがゆるんでいませんか？	• スタンドを起こして固定ねじをしっかり締め付けてください。	9
運転が突然止まった	• スタンドの固定ねじがゆるんでいませんか？	• スタンドの固定ねじをしっかり締め付けてください。	9
脈拍センサーをつけていても脈拍検知マーク（♥）が表示されない	• 脈拍センサーのプラグが奥まで差し込まれていますか？	• プラグのラインまでしっかり差し込んでください。	13
	• 耳たぶをイヤークリップでしっかりとはさんでいますか？	• 耳たぶをイヤークリップでしっかりはさんでください。 • イヤークリップをはさむ位置や耳を変えてください。	13
	• 耳たぶが冷たくなっていませんか？	• 耳たぶをもみ、血行をよくしてください。	13
	• イヤークリップに髪がはさまっていませんか？	• イヤークリップに髪がはさまらないようにしてください。	13
	• コードクリップを衣服に取り付けていますか？	• コードクリップを衣服に取り付けてください。	13
	• 脈拍センサーのレンズが汚れていませんか？	• 綿棒などで、レンズの汚れをふき取ってください。	18
	• 脈拍センサーのコードやプラグが傷んでいませんか？	• お近くのサンヨー商品販売店で新しい脈拍センサーをお買い求めください。	20
運動中にブザー音（ピピピ、ピピピ）が鳴る	• 上限脈拍値を超えたため、警告機能がはたらいています。	• 安全のため、ただちに運転を中止してください。	16
運動スピードが速くならない（表示される運動スピードよりも実際の運動スピードが遅く感じられる）	• 片足に体重をかけすぎていませんか？	• 左右のステップに体重を均等にかけてください。	15
	• 体重が100kgを超える方がご使用になると、運転が停止することがあります。	• 適応体重は100kgまでです。	裏表紙
	• ステップの突起部より後ろに足を置いていませんか？	• かかとがステップの突起部より前になるように、足の位置を変えてください。	15

こんな場合	調べるところ	対処のしかた	参照ページ
表示部にE-3、E-6が表示され運転が停止した	• 本体に重い負荷がかかっていませんか？	• 主電源スイッチを「切」にし、約30～60分待ってから「入」にして電源入／切ボタンを押してください。	—
表示部にE-5が表示され運転が停止した	• ステップを押さえつける乗りかたをしていませんか？		
表示部にE-1が表示され運転が停止した	• 本体が故障している可能性があります。	• 主電源スイッチを「切」にし、電源プラグをコンセントに差し込み直してください。約10秒待ってから主電源スイッチを「入」にして電源入／切ボタンを押してください。	—
表示部にE-7が表示され運転が停止した	• 本体が故障している可能性があります。	• 主電源スイッチを「切」にし、電源プラグをコンセントから抜いてください。	—

▶ 上記の「対処のしかた」を行っても通常の表示に戻らない場合は、電源プラグをコンセントから抜いて表示内容（E-の後の数字）をお買い上げ販売店にご連絡ください。

運転終了／停止時のステップ動作について

- 運動時間が経過して終了したとき／運動中に スタート ストップ や 電源入／切 を押したとき → ステップがゆっくり動いて、左右の高さがそろい、停止します。
- 重い負荷がかかっていたり、緊急停止 を押して運動を中止したとき → ステップの高さはそろわず、ただちに停止します。

電源自動オフ機能について

次の場合には自動的に電源が切れます。

- コース選択や個人設定入力後、運動を開始しないで5分間放置した場合
- 運動の一時停止中に5分間放置した場合
- 運動終了後に5分間放置した場合

運転中に発生する音について

ご使用中に下記のような動作音がすることがありますが、構造上やむをえず発生するもので異常ではありません。（機能等に影響はありません）

- コトコト音、カタカタ音
- シュルシュル音
- キューキュー音
- ウィーン音

別売品

脈拍センサーは消耗品（保証対象外）です。傷んだときは、お近くのサンヨー商品販売店でお買い求めください。

■ **脈拍センサー**

部品コード　616 158 9873

希望小売価格　3,675円（税抜3,500円）

（価格は、2008年3月現在のものです。）

めざそう！週に23エクササイズ

生活習慣病を予防したり、運動機能・体力を維持するための運動指針として、「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」が厚生労働省により策定されました。この中で次のような目標を設定しています。

> 目標は週23エクササイズの活発な身体活動（運動・生活活動）！
> そのうち4エクササイズは活発な運動を！

「エクササイズガイド2006」では、スポーツやジョギングのような「運動」だけではなく、通勤や家事など日常生活の中で体を動かす「生活活動」も健康づくりに役立つとして、エクササイズ（Ex）という単位を定めて活動量の目安を示しています。
この「運動」と「生活活動」をまとめて「身体活動」と呼んでいます。

●身体活動量の単位　エクササイズ（Ex）

エクササイズ（Ex）は、身体活動の量を表す単位です。身体活動の強さMETs（メッツ）に時間をかけて算出します。

エクササイズ（Ex）＝METs×時間（h）

例えば…

○普通の速さで歩く（3METs）
○1時間行う
▼
3METs×1時間＝**3Ex**

どちらも同じ3Ex

○バスケットボール（6METs）
○30分行う
▼
6METs×0.5時間＝**3Ex**

エクササイズ（Ex）と体重から、カロリー消費量の目安を以下の式で計算することができます。

カロリー消費量（kcal）
＝体重（kg）×エクササイズ（METs×時間）×1.05

例）1エクササイズの身体活動をしたときの体重別カロリー消費量

体重	40kg	50kg	60kg	70kg
カロリー消費量	42kcal	52kcal	63kcal	73kcal

※安静時のエネルギー消費量も含みます。

以下の例を参考に、1週間のエクササイズ計画を立ててみましょう。（表1・表2参照）
無理をせず、自分の体力に合った運動コースを使って、健康づくりに役立ててください。

活動内容	月	火	水	木	金	土	日	合計
	1Ex 5Mets HRM-DS1 12分	1Ex 4Mets 子供と遊ぶ 15分	1Ex 5Mets HRM-DS1 12分	1Ex 4Mets 子供と遊ぶ 15分	1Ex 5Mets HRM-DS1 12分	2Ex 4Mets	1Ex 5Mets HRM-DS1 12分	
	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	子供と遊ぶ 30分	1Ex 4Mets 子供と遊ぶ 15分	
	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	1Ex 3Mets 通勤 20分	2Ex 4Mets	2Ex 3Mets	
						自転車 30分	洗車 40分	
運動	1 Ex	0 Ex	1 Ex	0 Ex	1 Ex	0 Ex	1 Ex	4 Ex
生活活動	2 Ex	3 Ex	2 Ex	3 Ex	2 Ex	4 Ex	3 Ex	19 Ex
合計	3 Ex	3 Ex	3 Ex	3 Ex	3 Ex	4 Ex	4 Ex	**23 Ex**
カロリー消費量	204 kcal	204 kcal	204 kcal	204 kcal	204 kcal	272 kcal	272 kcal	1564 kcal

電車通勤をしている会社員Aさんの場合
（36歳／体重65kg）

1エクササイズ相当の運動

使用運動コース
ジョギング 12分
運動強度 5METs
カロリー消費量 68kcal

家にいることが多い主婦Bさんの場合
（30歳／体重50kg）

1エクササイズ相当の運動

使用運動コース
クイックウォーク 15分
運動強度 4METs
カロリー消費量 52kcal

「エクササイズガイド2006」の目標にある「活発な身体活動」とは3METs以上の身体活動です。

●3METs以上の活発な身体活動の例（表1）

METs	運動	生活活動	1エクササイズに相当する時間
3.0	バレーボール、ボーリング 筋力トレーニング（軽・中等度）	普通歩行（67m／分・散歩・買い物など） 屋内の掃除、階段を下りる	20分
3.5	軽い体操 ゴルフ（カートを使って・待ち時間除く）	モップや掃除機での掃除 軽い荷物運び	17分
4.0	卓球、水中運動 太極拳	速歩（95～100m／分）、介護、 自転車に乗る、子供と遊ぶ	15分
4.5	バドミントン ゴルフ（クラブを自分で運ぶ・待ち時間除く）	庭仕事、農作業	13分
5.0	野球、ソフトボール、 かなり速歩（107m／分）	かなり速歩（107m／分） 活発に子供と遊ぶ	12分
6.0	バスケットボール、ジャズダンス 筋力トレーニング（高強度）	家具の移動・運搬、スコップでの雪かき	10分
7.0	サッカー、テニス		9分
8.0	ランニング（134m／分）、水泳（クロール）	運搬（重い負荷）、階段を上がる	8分

厚生労働省「エクササイズガイド2006」より抜粋

毎日の生活にホームリフレッシュマシンでの運動を取り入れて、エクササイズの目標数を達成しましょう。
センサー自動コースでは、コースごとに決められた運動強度になるように、脈拍や個人設定の値に合わせて運動スピードが自動調節されるため、自分の目標に合った運動ができます。

（表2）

運動コース	設定運動強度	1エクササイズに相当する時間
スローウォーク	3METs	20分
クイックウォーク	4METs	15分
ジョギング	5METs	12分

活動内容	月	火	水	木	金	土	日	合計
	1Ex 4Mets HRM-DS1 15分	1Ex 3.5Mets 掃除 17分	1Ex 4Mets HRM-DS1 15分	1Ex 3.5Mets 掃除 17分	1Ex 4Mets HRM-DS1 15分	1Ex 3.5Mets 掃除 17分	1Ex 4Mets HRM-DS1 15分	
	2Ex 4Mets 自転車 30分	2Ex 3Mets 買物 40分	2Ex 4Mets 自転車 30分	2Ex 3Mets 買物 40分	2Ex 4Mets 自転車 30分	2Ex 4.5Mets 庭仕事 26分	2Ex 3Mets 買物 40分	
		1Ex 4Mets 子供と遊ぶ 15分		1Ex 4Mets 子供と遊ぶ 15分				
運動	1 Ex	0 Ex	1 Ex	0 Ex	1 Ex	0 Ex	1 Ex	4 Ex
生活活動	2 Ex	4 Ex	2 Ex	4 Ex	2 Ex	3 Ex	2 Ex	19 Ex
合計	3 Ex	4 Ex	3 Ex	4 Ex	3 Ex	3 Ex	3 Ex	**23 Ex**
カロリー消費量	156 kcal	208 kcal	156 kcal	208 kcal	156 kcal	156 kcal	156 kcal	1196 kcal

仕様

電源	AC100V　50-60Hz共用	消費電力	60W
定格時間	35分	質量	38kg
寸法	組み立て時：(幅)580×(奥行き)800×(高さ)1400㎜ 収納時：(幅)580×(奥行き)920×(高さ)460㎜		
運動コース	センサー自動コース：スローウォーク／クイックウォーク／ジョギング 手動コース：1 コンスタント／2 アップ&ダウン／3 インターバル		
タイマー	1～30分		
速度調節	センサー自動コース：自動　　手動コース：10段階		
適応体重	100kgまで	電源コードの長さ	2.5m
付属品	脈拍センサー（1個）／フロアマット（1枚）／固定ねじ（2個）／コードフック（1個）		

保証とアフターサービス　必ずお読みください

保証書

- この商品には保証書を別途添付しております。
- 保証書は販売店でお渡しいたしますから所定の事項の記入及び記載内容をご確認いただき大切に保管してください。

保証期間
お買い上げ日より1年間です。

補修用性能部品の保有期間

- ホームリフレッシュマシンの補修用性能部品の保有期間は、製造打切り後6年です。
- 性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご不明な点や修理に関するご相談は

- 修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店またはお近くの「お客さまご相談窓口」（別紙）にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは

19～20ページ(故障かな？と思ったら)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

お客さまメモ	お買い上げ日	年　月　日
	お買い上げ販売店名	TEL（　）　–

愛情点検　長年ご使用のホームリフレッシュマシンの点検を！

こんな症状はありませんか

- ■主電源スイッチを入れても､ときどき運転しないことがある。
- ■コードを折り曲げると、通電したり、しなかったりする。
- ■運転中、異常な音がする。
- ■本体が変形していたり、異常に熱い。
- ■こげくさい臭いがする。■その他の異常・故障がある。

こんなときは

使用を中止してください。
故障や事故防止のため電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご相談ください。

三洋電機株式会社
生活家電本部
生活家電事業部
〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194-4

9BF-6-P111-352AA-1　0408